

8月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

| | 朝食(あさ) | 昼食(ひる) | エネルギー(kcal) | 赤のなかま 血や肉になるもの | 黄色のなかま 熱や力になるもの | 緑のなかま からだの調子をととのえるもの | 夕食(よる) | おやつ |
|---------|--|---|------------------------|--|--|---|--|---------------------------------|
| 18 木 | とうじつ きしゅ 当日帰舎 | なつやさいかレーライス ゆでたまご コールスロー パイナップル ぎゅうにゅう | 小 665 中・高 805 | ぶたにく たまご ロースハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら フレンチドレッシング | えだまめ なす たまねぎ トマト とうもろこし にんにく しょうが レタス キャベツ にんじん きゅうり パイナップル | ごはん みそしる はっぼうさい スパゲティーサラダ つぼづけ バナナ | ミニムーンライト キャベツたろう |
| 19 金 | ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト | コッペパン(いちごジャム) パイザンヌスープ かわりローストチキン ポイルキャベツ トマトそえ オレンジ ぎゅうにゅう | 小 600 中・高 726 | ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう | コッペパン じゃがいも あぶら マヨレ | いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト オレンジ | き 帰 省 日 | |
| 22 月 | まいつき には しよくの 毎月19日は『食育の日』 8月のテーマ: ピリ辛メニューで 夏バテ予防をしよう | むぎごはん あさりのスープ ポークソテー・メキシカン シルバーサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | 小 650 中・高 775 | あさり ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ バター さとう はるさめ しらたき マヨレ | たまねぎ しそは たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト きゅうり みかん とうもろこし ブロッコリー グレープフルーツ | だいこんわかなごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ | ふんわり プチケーキ さやえんどう スナック |
| 23 火 | ごはん みそしる あつやきたまご かわりいそあえ あじつけのり なし ヤクルト | むぎごはん / つぼづけ のっぺいじる さけのあまみそやき ハムとれんこんのサラダ ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう | 小 614 中・高 738 | あぶらあげ みそ さけ みそ ロースハム チーズ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ さとう マヨレ | つぼづけ(だいこん) だいこん にんじん れんこん レタス きぬさや キャベツ にんじん バナナ | ごはん みそしる タッカルビふういため だいこんサラダ のむヨーグルト | ロアンヌ まがりせんべい |
| 24 水 | ごはん みそしる なすのごもくに なめだけあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト | むぎごはん わかめスープ マーボー豆腐 ちくわのいそべあげ おひたし オレンジ ぎゅうにゅう | 小 622 中・高 739 | わかめ 豆腐 ぶたにく みそ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ごま あぶら こむぎこ コーンスターチ あぶら | にんじん ねぎ にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし オレンジ | ごはん イタリアンスープ サーモンマリネふう カラフルハムサラダ バナナ | トッポ ベビースター |
| 25 木 | ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト | むぎごはん みそしる すぶた ちゅうかふうおひたし ぶどう ぎゅうにゅう | 小 639 中・高 762 | みそ ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら | はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル ほうれんそう はくさい ぶどう | 夏まつり前夜祭・リクエストメニュー えびピラフ たまごスープ ハンバーグ ブロッコリーのツナマヨサラダそえ プリン | アイスのみ (ぶどうあじ) ぼりんこ |
| 26 金 | ごはん みそしる やきざかな やさしいため のりのつくだに オレンジ ヤクルト | サンドウィッチ(ジャム・フィッシュ) たまごいりやさいスープ ごぼうのごまサラダ パイナップル ぎゅうにゅう | 小 621 中・高 748 | たらポーション たまご ぎゅうにゅう | しよくパン あぶら じゃがいも ごまドレッシング | いちごジャム にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん レタス きゅうり かわれな パイナップル | き 帰 省 日 | |
| 29 月 | とうじつ きしゅ 当日帰舎 | むぎごはん みそしる さばのちょうせんやき ごもくひじきに ポイルキャベツ なし ぎゅうにゅう | 小 601 中・高 727 | みそ さば ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら さとう | だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ にんじん にんじん いんげん しいたけ キャベツ にんじん なし | いろいろごはん みそしる ツナいりあつやきたまご さつまいものてんぷら ポイルキャベツ グレープフルーツ | アスパラガス ビスケット おととと |
| 30 火 | ごはん みそしる ごもくやさしくだんご おかかあえ ポイルささかまぼこ バナナ ヤクルト | きびごはん みそしる よしのに だいこんサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう | 小 621 中・高 711 | ふのり みそ とりにく ちくわ ロースハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ きび やきふ こんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ フレンチドレッシング ごま (りんごゼリー) | たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや だいこん かわれな (りんご) | ごはん すましじる さけのみそマヨネーズやき ビーフインディアン いそべあえ ピーチコンポート | クリームコロソ サラダブリッツ |
| 31 水 | ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために あじつけのり オレンジ ヤクルト | むぎごはん みちのくじる チキンなんばん かいそうサラダ ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう | 小 640 中・高 756 | とうふ みそ とりにく たまご かいそうサラダ いか あさり ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こんにやく かたくりこ こむぎこ あぶら さとう | はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー バナナ | ごはん ワントンスープ あつあげマーボー わかめとツナのあえもの オレンジ | アルフォート おやつカルパス |

つくってみよう

~拓陽人気No.1メニューを紹介します!~

とても簡単でおいしい!
この夏休みにつくってみませんか?

6月に給食試食会を行いました。
そこで話題になったのがバンサンスー。
夏にぴったりのサラダなので紹介します。

《バンサンスー》 ※中華風サラダ

【材料4人分】

- 緑豆はるさめ 40g
- 錦糸卵 適宜(卵1個分)
- ロースハム 3枚
- きゅうり 1本
- ごまドレッシング 大さじ3~4

【作り方】

- ①緑豆はるさめはゆでて水洗いをし、ザルで水気を切っておく。
- ②ほかの材料をすべてせん切りにしておく。
- ③①と②をドレッシングで調味する。

【ひとロメモ】

正式には「リャンバンサンスー(涼拌三絲)」といいます。
きゅうりや春雨などを酢で和えたものことです。

8月 食育だより

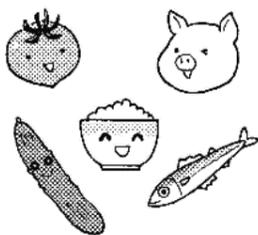
暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。



夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

元気に過ごす食生活のポイント

バランスよく三食食べよう



こまめな水分補給



冷たいものとり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとりましょう。

やってみよう 家庭の仕事ビンゴ

| | | |
|--------|--------|------------|
| 買い物 | 調理 | 食後の後片づけ |
| 洗濯物を干す | | 洗濯物をたたむ |
| 部屋のそうじ | 風呂のそうじ | ごみを分別して捨てる |

自分にできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり家族に教えてもらったりして覚えられます。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横ななめをそろえましょう。



やっぱり早起き・早寝・朝ごはん



夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



避けてほしい7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食 ひとりで食べる



個食 それぞれ違うものを食べる



子食 子どもだけで食べる



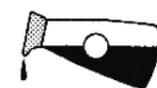
固食 同じものばかり食べる



小食 必要以上に食事の量を減らす



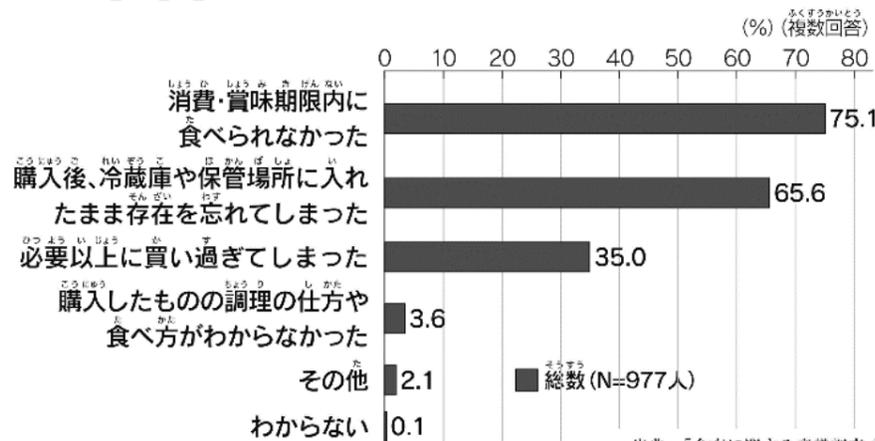
濃食 濃い味つけのものばかり食べる



粉食 小麦粉で作られたものばかり食べる



Data 見える食育 ▶▶▶ 家庭の食品ロスの原因



購入した食品を食べずに捨ててしまった原因でもっとも多かったのは「消費・賞味期限内に食べられなかった」でした。食品ロスの削減のために、食材をチェックするようにしましょう。

出典 「食育に関する意識調査 報告書」農林水産省 令和3年3月